



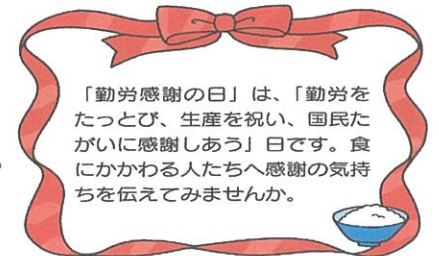
11月のこんだてひょう



宮古保育園
R03・10・25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 ホットケーキ 麦茶	2 くだもの	3 文化の日	4 ラスク 麦茶	5 胡麻ポッキー 麦茶	6 せんべい 麦茶
昼食	麦ごはん トマト おでん 白菜の磯和え すまし汁 果物	麦ごはん 芋煮 鯖のもやしあんかけ 中華サラダ みそ汁 果物		麦ごはん ひじき煮 チーズオムレツ スープ ブロッコリーのサラダ 果物	麦ごはん ブロッコリー カレーライス トマトサラダ 卵スープ 果物	チャーハン サラダ スープ 果物
午後	Caせんべい 牛乳	栗おにぎり 牛乳		せんべい 牛乳	ヨーグルト Feウエハース	
午前	8 お焼き 麦茶	9 ヨーグルト	10 小魚せん 麦茶	11 ジャムパン 麦茶	12 バナナクッキー 麦茶	13 クッキー 麦茶
昼食	麦ごはん 胡麻和え チキン南蛮 納豆和え みそ汁 果物	麦ごはん 卵焼き 鮭フライ 南瓜サラダ 煮浸し汁 果物	 おたんじょうかい	麦ごはん 人参のグラッセ ハンバーグ 小松菜とジャコのサラダ みそ汁 果物	麦ごはん ふりかけ 筑前煮 ほうれん草のナムル 豆乳汁 果物	中華丼 和え物 みそ汁 果物
午後	クッキー 牛乳	じゃがクッキー 牛乳	くまマフィン 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	焼ビーフン 麦茶	
午前	15 ウエハース 麦茶	16 蒸しぱん 麦茶	17 ツナお焼き 麦茶	18 えびせん 麦茶	19 ポーロ 麦茶	20 ビスコ 麦茶
昼食	麦ごはん さつま芋煮 松風焼き 小松菜の胡麻和え みそ汁 果物	おにぎり～おにぎりの日～ サバのみそ煮 磯和え 大根のツナサラダ すまし汁 果物	麦ごはん トマト 肉じゃが ほうれん草の白和え みそ汁 果物	麦ごはん 南瓜煮 鯖のカレー揚げ ポテトサラダ みそ汁 果物	麦ごはん ほうれん草和え チンジャオロース 卵焼き スープ 果物	五目うどん 和え物 果物
午後	きな粉ラスク 牛乳	大学芋 牛乳	フルーツサンド 牛乳	ウインナー蒸しパン 牛乳	ごへいもち 牛乳	
午前	22 わかめせん 麦茶	23 勤労感謝の日	24 くだもの	25 小松菜せん 麦茶	26 蒸かし芋 麦茶	27 せんべい 麦茶
昼食	麦ごはん こぶき芋 餃子 春雨サラダ 中華スープ 果物	 勤労感謝の日	パン～パンの日～ 南瓜グラタン 胡麻和え ブロッコリーのごまサラダ わかめスープ 果物	 手作り弁当	麦ごはん 枝豆 すき焼き風煮 ピーマンのツナ和え みそ汁 果物	ハヤシライス サラダ スープ 果物
午後	ジャムサンド 牛乳		豆乳ゼリー	丸ごとバナナ 牛乳	フルーツヨーグルト	
午前	29 クラッカー 麦茶	30 マフィン 麦茶	<div data-bbox="840 1165 1601 1332" style="border: 1px dashed red; padding: 5px;"> <p>10日(水) 誕生会<完全給食> 16日(火) おにぎりの日(さくらんぼ組は園で用意します) 24日(水) パンの日(さくらんぼ組は園で用意します) 25日(木) 手作り弁当</p> </div>			
昼食	麦ごはん 人参ナムル ポテトのチーズ焼き きのこの和え物 南瓜 スープ 果物	麦ごはん ふりかけ 焼魚 さつま芋のレモン煮 鶏ささ身のサラダ みそ汁 果物				
午後	りんごケーキ 牛乳	卵サンド 牛乳				

11月23日は 勤労感謝の日



※献立表の赤字は未満児のみの献立です。
※材料の都合により献立の変更がある場合があります。

食育目標 決まった時間にしっかり食べる。
0.1.2歳児～お腹の空くりズムができ、食事を楽しみに待ち食べる。
3歳以上児～体を良く動かし空腹を感じ、完食できるようにする。